I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Ocho

Resiliencia

Helen Keller nació en el seno de una familia rica en Tuscumbia, Alabama, en 1880. Cuando tenía sólo 19 meses de edad la atacó una enfermedad, que en ese momento se diagnosticó como fiebre cerebral, la cual la dejó sorda y ciega. Como resultado, su niñez temprana fue desordenada y poco enriquecida por su ambiente. Pero cuando Helen tuvo 6 años, sus padres contrataron a Anne Sullivan, una maestra de 20 años de edad que había sido ciega ella misma, pero que había recuperado la vista con una cirugía. Anne puso las manos de Helen en un chorro de agua que salía de una bomba y con su dedo escribió las letras A-G-U-A en la otra mano de Helen. Entonces Helen se dio cuenta de que la comunicación era posible; ella podía aprender acerca de las cosas con las que se encontraba.

Con el tiempo, Helen aprendió a leer y escribir con las letras en el alfabeto inventado por Braille. Cuando Anne le contó a Helen acerca de una niña sorda y ciega en Noruega que había aprendido a hablar, Helen indicó que también quería aprender a hablar, de modo que la llevaron a la Escuela Horace Mann para recibir lecciones de lenguaje oral. Finalmente asistió al Radcliffe College, del cual se graduó *cum laude* con un grado de Bachiller en Artes. Y de allí adelante ella mantuvo una activa vida literaria: publicó varios libros y contribuía regularmente a revistas y diarios sobre los temas de la ceguera, la sordera, problemas sociales, problemas de la mujer y religión. Helen recibió numerosos premios, distinciones y grados doctorales honorarios. Su vida, interesante y fructífera, trajo inspiración y bendiciones a muchos; falleció en 1968.

Helen Keller era una mujer altamente "resiliente" o "elástica". Ella escribió: "Nunca creí que mis limitaciones eran, en algún sentido, un castigo o un ac-

© Recursos Escuela Sabática

cidente. Si hubiera pensado eso, nunca podría haber ejercido la fortaleza necesaria para superarlas. Agradezco a Dios por mis impedimentos; porque por medio de ellos me encontré a mí misma, mi trabajo y mi Dios". [1]

La "resiliencia" o "elasticidad" es la capacidad de soportar enfermedad, cambio o desgracias y volver a la posición inicial con fuerza adicional para obtener metas impensables antes de la crisis. La resiliencia ha estado bajo estudios serios en los años recientes. Hay algo acerca del sufrimiento humano que hace que algunas personas surjan con una medida adicional de poder y fortaleza.

Los casos de personas que respondieron a experiencias de adversidad con logros destacados no son aislados ni raros. En 1964 Víctor Goertzel, un psicólogo investigador que estudió en la Universidad de California y en la Universidad de Michigan, y su esposa, Mildred, una profesora de educación secundaria y escritora profesional, publicaron un libro titulado *Cradles of Eminence* [Cunas de eminencia]. [2] Eligieron a 400 personas a quienes ellos juzgaron que eran eminentes basados en la cantidad de biografías que se escribieron de ellos. Su lista incluía a personas tales como Franklin D. Roosevelt, Mahatma Gandhi, Winston Churchill, Albert Schweitzer, Nelson Rockefeller, León Tolstoy, Mark Twain, William James y Sigmund Freud. Luego los Goertzel pasaron varios años analizando los ambientes en los cuales estas personas habían crecido.

Aunque encontraron que algunas de esas personas prominentes habían crecido en un ambiente cálido y de mucho apoyo, también hallaron que una proporción inesperadamente alta de ellos habían odiado la escuela y a los maestros, y habían crecido con padres obstinados, padres inclinados al fracaso y/o madres dominantes. Muchos otros tuvieron defectos o incapacidades físicas y, en realidad, muchos de ellos dijeron que habían sido sus limitaciones las que los habían motivado para sobresalir.

En 2004, Ted Goertzel, hijo de Víctor y Mildred, publicó una segunda edición de la obra original, añadiendo trescientos casos más de los años recientes. [3] Entre las personalidades añadidas estuvieron Robert Kennedy, Nelson Mándela, Hermann Hess, Simone de Beauvoir, Walt Disney, Teresa de Calcuta, Tiger Woods, Oprah Winfrey, Bárbara Streisand, Hillary Clinton y Bill Gates. En general, estas personas más contemporáneas, que habían tenido

---

[1] Helen Keller, *Light in My Darkness* (West Chester, Penn.: Chrysalis Books, 2000), p. 120.

[2] Víctor Goertzel y Mildred George Goertzel, *Cradles of Eminence* (Nueva York: Little, Brown & Company 1962).

[3] Víctor Goertzel, Mildred George Goertzel, Ted George Goertzel y Ariel M. W. Hansen, *Cradles of Eminence* (Scottdale, Ariz.: Great Potential Press, 2004).

© Recursos Escuela Sabática

metas claras y muy alta motivación interna para alcanzarlas, vinieron de trasfondos similares a los que se incluyeron en la primera edición.

Hay millones de personas hoy que están soportando severas enfermedades, la pérdida de un ser querido, el divorcio, el desempleo, la pobreza, haber vivido con sólo el padre o la madre, la violencia (doméstica, criminal o el resultado del terrorismo), desastres naturales y guerras. Muchos sobrevivientes de tales condiciones se levantan en forma resiliente fortalecidos, no sólo para llegar a ser ricos o profesionales de éxito, sino para gozar de una sólida salud mental y tener felicidad. Esto es posible sólo por causa de un Creador amante que ha dado a los seres que creó los mecanismos y recursos para recuperarse de los reveses y construir vidas felices.

La Biblia contiene muchas referencias a personas resilientes. Una vez que terminó la adversidad severa que los retenían, Dios los usó como canales por medio de los cuales él pudo cumplir su misión. El estudiar la vida de estos personajes puede ayudarnos a afrontar nuestras propias situaciones estresantes dependiendo del poder invencible de Dios.

Hombres resilientes de la Biblia

Noé vivió tanto que su vida fue medida en siglos, de modo que tiene que haber experimentado toda clase de tristezas. Se nos cuentan unas pocas: presenció la creciente corrupción de los hijos de Dios. Afrontó las pesadas demandas de construir un arca mientras virtualmente todos se burlaban de él. Presenció la decadencia de sus propios descendientes después del diluvio. Y hasta tuvo que maldecir a uno de sus propios hijos.

Abraham dejó su país, su pueblo y la casa de su padre para iniciar un viaje con destino desconocido. Afrontó numerosos problemas relacionados con la esterilidad de su esposa y la promesa de Dios de tener muchos descendientes. Experimentó tensiones importantes con miembros de su familia y de su entorno doméstico. Y experimentó una de las pruebas de lealtad más duras: el sacrificio de su propio hijo adolescente, el hijo de la promesa.

Moisés soportó presiones interminables. Su origen hebreo despertó tensiones en la corte de Egipto. El matar a un capataz egipcio lo forzó a huir con temor y culpa. Sus negociaciones con el faraón fueron difíciles y acompañadas de terribles plagas. Y durante casi 40 años tuvo que afrontar la rebelión constante de los israelitas.

En el Nuevo Testamento encontramos que Juan el Bautista, el precursor del Mesías y de acuerdo con Jesús, el mayor de los profetas, vivió una vida

humilde, dedicada y de sacrificio. A pesar de eso, su ministerio obtuvo resultados muy parciales y fue injustamente arrojado a la prisión, donde su fe fue sacudida, como vemos en el hecho de que envió a sus discípulos a Jesús para preguntar: "¿Eres tú el que había de venir, o esperaremos a otro?" (Mateo 11:3).

El estilo de vida del apóstol Pablo cambió radicalmente después de su conversión. En varias ocasiones fue a la cárcel por causa de su fe. Fue golpeado severamente algunas veces, y una vez apedreado. Viajó extensamente en condiciones peligrosas, mientras llevaba la constante presión de la preocupación y la responsabilidad por las comunidades cristianas primitivas.

Todos estos hombres, y muchos otros mencionados en la Biblia, sufrieron intensamente. Pero después de cada prueba se levantaban más fuertes. Poseían la resiliencia que sólo viene de Dios,

Consideremos más de cerca a dos de los hombres más resilientes de la Biblia: Job y José.

Job. Este siervo de Dios era "perfecto y recto, temeroso de Dios y apartado del mal" (Job 1:1). No obstante sufrió una prueba severa que se hizo aún más difícil de soportar porque la mayoría de la gente de sus días creía que el sufrimiento era el resultado directo de las acciones equivocadas de los hombres. Aunque esta prueba fue muy personal, también tenía implicaciones universales: cuando Satanás pretendió que Job temía a Dios sólo porque Dios lo había protegido y bendecido, llegó a ser una prueba en la cual las fuerzas del mal se confrontaron con las del bien. Con el permiso de Dios, Satanás destruyó la riqueza de Job, su familia y su salud. Además arregló para que los enemigos robaran el ganado de Job y sus siervos, y envió fuego para destruir las cosechas y peones de Job. Luego envió un viento tempestuoso del desierto que hizo colapsar la casa donde los hijos de Job tenían una fiesta, matando a todos ellos. Y finalmente, Satanás afligió a Job con llagas dolorosas que cubrieron su cuerpo entero. Job respondió a todo esto con completa sumisión a la voluntad de Dios. Dijo:"Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré allá. Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito" (Job 1:21).

Pero la prueba que sobrevino a Job no terminó con la pérdida de su riqueza, hijos y salud. También le falló la red social que le quedaba. En medio de su sufrimiento, su esposa lo hundió aún más diciendo: "¿Aún retienes tu integridad? Maldice a Dios, y muérete" (Job 2:9). Y los tres amigos que vinieron para consolarlo lo culparon de su desgracia, lo que no le ayudó en nada a Job.

© Recursos Escuela Sabática

La experiencia de Job es el ejemplo supremo de paciencia, longanimidad y perseverancia. Su actitud es un modelo de la reacción ideal de un creyente cuando afronta la adversidad, especialmente cuando no es merecida. Santiago se refiere a Job: "Hermanos míos, tomad como ejemplo de aflicción y de paciencia a los profetas que hablaron en nombre del Señor. He aquí, tenemos por bienaventurados a los que sufren. Habéis oído de la paciencia de Job, y habéis visto el fin del Señor, que el Señor es muy misericordioso y compasivo" (Santiago 5:10, 11). La lección que señala Santiago es doble: 1) aferrarse a la esperanza en un Dios que quiere lo mejor para ti y es compasivo y misericordioso, y 2) comprender que lo que Dios hace es siempre bueno a la larga. Por esto el salmista dijo muchas veces:"Esperen en Jehová".

El Dr. Mulzac

Cuando era presidente del Instituto Adventista Internacional de Estudios Avanzados (AIIAS, por sus siglas en inglés) en las Filipinas, a menudo pensaba que cuando alguien hacía una cita para verme, significaba problemas. Por supuesto, esto no siempre era así. Por lo menos yo estaba seguro de que cuando el Dr. Ken Mulzac, profesor de Antiguo Testamento venía para verme, no era necesariamente para exponerme un problema. Una oración pastoral y unas pocas palabras de ánimo siempre acompañaban la visita.

El Dr. Mulzac padeció de cáncer. Nunca olvidaré la respuesta que me dio cuando le pregunté cómo estaba manejando su enfermedad. Me dijo:"¡Dios aprieta pero no ahoga!", un proverbio español que generalmente se menciona cuando alguien tiene dificultades. El Dr. Mulzac luchó con la enfermedad durante algunos años, pero ahora está descansando hasta que la voz de Jesús lo despierte.

Podemos tener que soportar mucho dolor, pero siempre podemos tener la seguridad de que Dios tiene algo mucho mejor preparado para nosotros. La respuesta de Job a los argumentos filosóficos de sus amigos revela que él creía esto. Dijo: "Yo sé que mi Redentor vive, y al fin se levantará sobre el polvo; y después de deshecha esta mi piel, en mi carne he de ver a Dios" (Job 19:25, 26).

José. El hijo favorito de Jacob tuvo por lo menos dos experiencias especialmente dolorosas que cambiaron completamente la dirección de su vida. La primera involucraba a sus hermanos. José pudo haber tenido poco tacto cuando les contó a sus hermanos sus sueños o al exhibir su manto de colores, pero el precio que le hicieron pagar estaba fuera de proporción con sus

© Recursos Escuela Sabática

ofensas: determinaron matarlo a sangre fría. Rubén intervino y evitó el asesinato, pero luego los hermanos de José le sacaron el manto especial y lo vendieron a una caravana de mercaderes ismaelitas quienes, a su vez, lo vendieron como esclavo en Egipto.

Luego José fue puesto injustamente en la prisión. Mientras estaba sirviendo fielmente a Potifar, capitán de la guardia del faraón, la esposa de Potifar trató repetidamente de seducirlo. Finalmente, enfurecida por el rechazo de José a sus avances, ella lo acusó de intentar violarla y fue arrojado a la cárcel.

Ambos casos resultaron en acciones muy injustas que José no merecía. Sin embargo, salió de ellas y, al fin, le abrieron el camino que condujo a José a un cargo en el gobierno de Egipto, donde era el segundo después del faraón mismo. Allí José pudo cumplir la gran misión de salvar a muchas personas de la muerte, incluyendo a sus propios familiares.

Mujeres resilientes de la Biblia

Raquel, una hija de Labán, era una mujer hermosa que creció en un hogar que contenía ídolos. Su padre practicaba la adivinación y a menudo hacía trampas a los demás, incluyendo a Raquel y a Jacob, con quien ella finalmente se casó. Una vez casados, ella sufrió por muchos más años porque no podía quedar embarazada y por la rivalidad existente entre ella y Lea, su hermana y co-esposa. Finalmente tuvo hijos: José y Benjamín.

Rut era ciudadana de Moab, un pueblo pagano que adoraba a dioses que en algunos casos requerían sacrificios humanos. Ella se casó con Mahlón, hijo de Elimelec y Noemí, inmigrantes judíos que dejaron su tierra en Israel por causa del hambre. Rut pronto enviudó, y aunque no había tenido hijos con su esposo israelita, ella decidió permanecer con su suegra, Noemí, que también era viuda y ya no tenía hijos vivos. Cuando Noemí regresó a su hogar en Belén, Rut estaba bajo riesgo. Era mujer, extranjera y viuda joven. Pero después de alguna incertidumbre y luchas, Booz se casó con ella y le dio una buena vida.

Ana, de quien hablamos en el capítulo previo, sufrió terriblemente por causa de su esterilidad, las provocaciones de Penina y la depresión resultante que la hizo muy infeliz. Pero luego Dios la bendijo abundantemente: tuvo un hijo, Samuel, y luego otros tres varones y dos niñas.

María, una joven virgen, recibió el encargo de ser la madre del Mesías. Las circunstancias de su embarazo le trajeron grandes dificultades, amenazando

aun su relación con su novio, José. Ella dio a luz a Jesús en circunstancias muy precarias: además de la pobreza, la familia tuvo que vivir con la incredulidad de muchos que cuestionaban las circunstancias del nacimiento de su hijo. Durante el ministerio de Jesús, María tuvo una comprensión limitada de su ministerio y de su papel como Mesías; sin embargo, "durante toda su vida terrenal [la de Jesús] compartió los sufrimientos de él". [4]

Todas estas mujeres tuvieron un llamamiento y una conducción divinos, pero todas ellas tuvieron que soportar mucho sufrimiento. No obstante, cada una de ellas pasaron las pruebas con fuerzas crecientes.

Estudiemos otras dos mujeres que mostraron resiliencia especial: Noemí y Ester.

Noemí. Esta antepasada de Jesús sufrió mucho durante algunos años antes que pudiera obtener algún sentido en su adversidad. Aquí hay algunas dificultades específicas que experimentó:

- Ella y su esposo Elimelec, junto con sus dos hijos, fueron forzados a dejar su país por causa del hambre, que es una experiencia muy diferente que dejar un lugar buscando nuevas oportunidades.
- Su destino, la tierra de Moab, era una región agrícola donde pudieron sobrevivir, pero esa tierra estaba habitada por un pueblo idólatra cuyas prácticas violaban las creencias judías.
- El esposo de Noemí murió, dejándola viuda con dos muchachos a quienes cuidar: un evento traumático empeorado por estar en un país extranjero.
- Los hijos de Noemí, Mahlón y Quelión, se casaron con señoritas locales, un hecho que probablemente la molestó y trajo problemas a la familia, ya que la ley de Moisés establecía que los moabitas no podían entrar en la asamblea del Señor, ni tampoco podían hacerlo sus descendientes hasta la décima generación (Deuteronomio 23:3).
- Sus hijos, cuyos nombres significan "debilucho" y "enfermizo", también murieron, no quedando vivo ningún miembro de la familia inmediata de Noemí, una situación increíblemente trágica.
- En este momento de profunda tragedia, Rut, la nuera de Noemí, le proveyó apoyo emocional enviado por Dios. Noemí debió ser una mujer notable para haber inspirado esa devoción en sus dos nueras,

[4] Elena de White, *El Deseado de todas las gentes* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 69.

© Recursos Escuela Sabática

especialmente en Rut, quien aceptó al Dios de Israel e hizo la firme decisión de cuidar a su suegra por el resto de su vida, aun en una tierra de enemigos tradicionales. Sin embargo, Noemí todavía tenía que pasar por una cantidad de incertidumbres y pasos amargos antes de llegar al final de su tragedia. Su afirmación que daba a sus antiguos amigos en Belén revela algunos de sus sentimientos: "No me llaméis Noemí, sino llamadme Mará; porque en grande amargura me ha puesto el Todopoderoso" (Rut 1:20). Las dos mujeres volvieron siendo pobres, no sabiendo si la conexión con Booz saldría bien y sin seguridad acerca de la reacción del pariente-redentor. Pero la historia termina con una hermosa sucesión de eventos, y Noemí queda feliz con los resultados (Rut 4:16, 17).

Ester. El nombre de Dios no aparece en ninguna parte del libro de Ester. No obstante, este libro está repleto con la providencia y dirección de Dios. Ester, el personaje central, muestra su resiliencia por medio de la forma en que manejó diversas circunstancias.

- Ester no tuvo padre ni madre. Por esto su primo Mardoqueo, un cautivo tomado de Jerusalén por el rey Nabucodonosor, la adoptó. Al crecer, Ester pudo haber experimentado prejuicios porque era huérfana.
- Cuando Ester fue elegida reina, Mardoqueo la instruyó para que no revelara su nacionalidad ni su origen familiar. Esto era un desafío especialmente difícil, porque el estilo de vida en la corte debe de haber contrastado drásticamente con su fe e identidad judías.
- Ester vivió por algún tiempo con el temor de ser identificada como judía y la incertidumbre de lo que le sucedería si eso se descubriera.
- Ella le informó al rey que dos de sus oficiales personales estaban tramando matarlo. Esto debe haber sido una fuente de estrés también para ella, ya que la conspiración tenía que ser investigada, y si no había suficientes evidencias, ella podría ser muerta.
- Tal vez la mayor presión que soportó Ester fue la de ser la única que podía salvar a los judíos de Babilonia. Al principio vaciló, pero Mardoqueo puso mayor presión sobre ella. "Si callas absolutamente en este tiempo, respiro y liberación vendrán de alguna otra parte para los judíos; mas tú y la casa de tu padre pereceréis" (Ester 4:14).

- Cualquiera que entraba al atrio interior sin invitación, mientras el rey estaba allí, afrontaba la pena de muerte. Y por cuanto el rey no había llamado a Ester por algún tiempo, al entrar ella a la sala del trono para salvar a su pueblo estaba arriesgando su vida.

A pesar de todas las presiones que afrontó Ester, ella no se derrumbó. En cambio, encontró la energía para realizar lo que parecía imposible. Pidió a todos los judíos de Susa que se reunieran y ayunaran por tres días. Luego ella aparecería ante el rey. Acontecieron varios eventos milagrosos, y la población judía fue salvada como resultado de la mediación de Ester. La historia está descrita de una manera muy interesante en el resto del libro de Ester (capítulos 5 al 10).

Dios estaba allí

Aun cuando estemos bajo presión extrema, Dios todavía está allí y aceptará y responderá a nuestras oraciones aun cuando sean débiles. La experiencia de Leonard Mulcahy confirma esta conclusión. Leonard trabajaba en el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston, y enseñaba cursos de aptitud física, bienestar y recuperación. En un artículo publicado en el *Psychiatric Rehabilítation Journal* [Revista de Rehabilitación Psiquiátrica], él cuenta los días felices de su niñez y de su amante familia. También dice que estaba mentalmente sano durante sus años de escuela secundaria, con muchos amigos y participación en deportes. Pero durante sus días en la Universidad de Massachusetts, en Boston, comenzó a experimentar síntomas de depresión. Pasó por momentos depresivos, soledad, ideas de suicidio y aún paranoia: un síntoma de psicosis que no se encuentra normalmente en la depresión. Leonard llegó a sospechar de la gente. Pensaba que estaban hablando de él y riéndose de él, y eso reforzaba su aislamiento.

La oración fue el punto de cambio para Leonard. Al contar su historia, él dijo: "Resiliencia fue el término con el que yo no estaba familiarizado, pero como mi enfermedad avanzaba, llegó a ser claro para mí que necesitaba ser resiliente para poder seguir con vida. Tomé mucho tiempo para orar... Oré por la gente que tenía necesidad y por personas que estaban en la calle sin hogar. La oración fue la salvación de mi vida y me ayudó a encontrar un lugar para mí en este mundo". Cuando los síntomas de la depresión comenzaron a aparecer Leonard le dijo a su terapeuta que estaba demasiado enfermo para orar. Ella lo animó a orar de todas maneras y a alimentar su vida espiritual.

Leonard trabajó como voluntario en un comedor de beneficencia y participó en reuniones de oración en forma regular. Nota que "parte de ser resiliente es estar involucrado con otros". Concluye su testimonio de este modo: "A lo largo de mi jornada, que estuvo llena con muchas pruebas y tribulaciones, la oración me mantuvo avanzando por el camino correcto de integridad espiritual en lugar de la autodestrucción y la muerte... La oración me permitió estar plenamente vivo y espiritualmente despierto, lo que hizo toda la diferencia". [5]

No es fácil afirmar con el apóstol Pablo: "Por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias" (2 Corintios 12:10). Todavía recuerdo cómo me sentí cuando, en la escuela secundaria, fracasé en mi examen final de Inglés (como idioma extranjero) tres años seguidos. Había estudiado bastante y pensé que estaba bien preparado, pero ese no fue el caso. Es cierto que el método de evaluación era difícil y no confiable. Estudiábamos las diversas asignaturas en nuestra escuela local por todo un año académico y luego, en junio, íbamos a un lugar para el examen oficial del otro lado de la ciudad, para una semana de pruebas finales. El estrés era porque los resultados podían ser unos u otros. Sin embargo, no fracasé en ninguno de los otros finales: sólo en inglés fracasé tres años seguidos.

No podía entender por qué no podía pasar los veranos sin tareas. Pero desde entonces he llegado a la certeza de que Dios lo provocó –o lo permitió, o lo que sea– porque significaba que yo tenía que pasar tres veranos adicionales estudiando inglés. Más tarde, este estudio adicional demostró ser sumamente útil porque necesitaba leer de fuentes en inglés en la universidad y seguir estudios de posgrado en Estados Unidos.

Aun en medio de las dificultades, debemos tener fe en que el sufrimiento terminará y puede tener un propósito. Una noche el famoso pastor y comentador galés Matthew Henry fue asaltado por ladrones, quienes le quitaron el dinero. De ese incidente Henry escribió en su diario: “Estoy agradecido, primero, porque nunca me habían asaltado antes; segundo, porque, aunque se llevaron mi billetera, no me quitaron la vida; tercero, porque, aunque tomaron todo lo que tenía, no era mucho; y cuarto, porque fui yo al que robaron, y no fui yo el que robé”. [6]

---

[5] Leonard Mulcahy, “My Journey of Spirituality and Resilience", *Psychiatric Rehabilitation Journal* 30 (2007): pp. 311, 312.

[6] Paul Lee Tan, *Encyclopedia of 15,000 Illustrations.* Edición digital, entrada 13179.

Si estás pasando por aflicciones, sin duda encontrarás que es muy difícil de comprenderlo, pero puedes tomar ánimo al conocer que es transitorio y que "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, y se traspasen los montes al corazón del mar; aunque bramen y se turben sus aguas, y tiemblen los montes a causa de su braveza" (Salmo 46:1-3).

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

© Recursos Escuela Sabática